

4. kyu Orange bælte

Del	Teknik	Bemærkninger
Ukemi	Yoko Ukemi	Sidefald
	Mae Maware Ukemi	Forlæns rullefald
	Ushiro Ukemi	Baglæns rullefald
Atemi Waza		
Slagpuder		Højre + venstre
	Mae Empi	Albuestød fremad
	Age Empi	Albuestød opad
	Age Tsuki	Opadgående stød ("uppercut")
	Mae Geri (Keage/Kekomi)	Frontspark, snap-spark og tryk-spark
	Mawashi Geri (Chudan/Gedan)	Cirkelspark mod krop/knæ
1. Kombination	Chudan Mae Geri Gedan Barai + Gyaku Tsuki Stand: Zenkutsu Dachi, start/slut: Kamae	Frontspark mod maven Blokering nedad + stød modsat arm/ben – både undvig inderside og yderside Lang stand, strakt bagben (ca. 60% vægt på forreste fod og 40% på bageste)
2. Kombination	Chudan Mawashi Geri Morote Uke + Gyaku Tsuki Stand: Zenkutsu Dachi, start/slut: Kamae	Cirkelspark mod kroppen Dobbeltblok + modsat stød
3. Kombination	Gedan Mawashi Geri Undvig tilbage + Gyaku Tsuki Stand: Zenkutsu Dachi, start/slut: Kamae	Cirkelspark mod knæ Undvigelse tilbage m. forreste ben + træd frem i Zenkutsu Dachi til stød m. modsat arm
4. Kombination	Chudan Mawashi Geri Gedan Barai + Mae Geri Stand: Zenkutsu Dachi, start/slut: Kamae	Cirkelspark mod kroppen Blokering nedad + frontspark Stand m. strakt bagben
Kamp	Kumite 2 minutter	Let kamp med slag, spark og blokeringer/undvigelser
Aiki Waza		
Tenkan-familien	Mune Tori Kote Gaeshi	Angreb: Greb i revers med én hånd Vippehåndlås med kropsdrejning
	Ushiro Kube Shime Aiki Otoshi	Angreb: Armkvæler bagfra "Skovlkast"
Irimi-familien	Mae Jime Ikkyo	Angreb: Kvæler forfra Armstræklås til gulv
Nage Waza		
	Seoi Nage	Skulderkast. Valgfrit Ippon, Morote eller Eri Seoi Nage
	Uki Goshi	Flydende hoftekast
	O Uchi Gari	Stor indvendig benfejning
	Ko Uchi Gari	Lille indvendig benfejning
Renraku Waza	O Goshi + O Uchi Gari	Videreføringsteknik. Første kast afværges og følges op med andet kast. Greb på ryg bevares.
Kamp	Randori 2 minutter	Let kamp om at kaste hinanden.

Ne Waza	Tate Shiho Gatame Frigør: Fixér arm, gå i bro og før uke mod den side hvor armen er fixeret	Frontliggende 4-punkts holdegreb Højre/venstre Fra knæsidende eller andet holdegreb
	Ude Hishigi Juji Gatame Frigør: Ebi waza, træk albue til sig	Overgang fra Tate Shiho Gatame Sidestræklås (liggende på ryggen) Højre/venstre
Kamp	Randori 2 minutter	Let gulvkamp med holdegreb, stranguleringer og låse.
Duo	Serie A – Greb, omklamringer & stranguleringer 1. Begge hænder griber en hånd eller En hånd griber revers 2. Kvæler forfra/bagfra eller Kvæler fra siden 3. Omklamring forfra over/under armene eller Omklamring bagfra over/under armene eller Kvæler bagfra med underarmen 4. Sidehalsgreb eller Omvendt sidehalsgreb	Vis egne kombinationer. Husk pre-attack. Til graduering vises alle 4 angreb (som til almindelig duo-konkurrence) Se gældende duo-regler for yderligere informationer (på ju-jitsu.dk under Downloads – Konkurrence regler).
Ju-Jutsu teknikker		Både variation a + b. Højre + venstre
1.a Teknik	Gyaku Mawashi Tsuki	Cirkelslag, modsat arm/ben
	Gyaku Uchi Shuto Uke + Age Tsuki + Ippon Seoinage + Ude Hishigi Juji Gatame	Håndkantblok + opadgående stød ("uppercut" mod hage) Skulderkast Sidestræklås
1.b Teknik	Gyaku Mawashi Tsuki	Cirkelslag, modsat arm/ben
	Te Nagashi Uke + Uchi Shuto Uchi O Uchi Gari + Tate Shiho Gatame	Håndfejning + håndkantslag Stor indvendig benfejning Frontliggende 4-punkts holdegreb
2.a Teknik	Mae Jime	Kvæler forfra
	Morote Uke + Jodan Tate Tsuki Ko Uchi Gari + Tate Shiho Gatame	Dobbelt blok + slag forfra Lille indvendig benkast Frontliggende 4-punkts holdegreb
2.b Teknik	Mae Jime	Kvæler forfra
	Morote Uke + Soto Shuto Uchi Uki Goshi + Kannuki Gatame	Dobbelt blok + håndkantslag Flydende hoftekast Armlås
3.a Teknik	Mune Tori	Greb i revers m. én hånd
	Greb i håndled + Teisho Uchi Ude Hishigi Tai Waki Gatame (til gulv)	Håndbaldestød Arm/krop-stræklås
3.b Teknik	Mune Tori	Greb i revers m. én hånd
	Greb i håndled (albue peger mod uke) + Kote Gaeshi + Kuzure Ude Hishigi	Håndvippelåse + Med knæ i skulder

4.a Teknik	Ushiro Kubi Jime	<i>Kvæler bagfra med underarmen</i>
	Ushiro Empi Uchi + Tai Waki Gatame (gyaku) Ude Hishigi (på gulvet)	<i>Albuestød bagud Kropstræklås, modsat stand Armstræklås</i>
4.b Teknik	Ushiro Kubi Jime	<i>Kvæler bagfra med underarmen (bagud)</i>
	Ushiro Empi Uchi + Ippon Seio Nage + Atemi	<i>Albuestød bagud Skulderkast (liggende/knælende) + stød</i>
5.a Teknik	Mae Jime – fra "mount"	<i>Kvæler forfra – siddende på maven</i>
	Morote Uchi Shuto Uke + Kumade Uchi Kubi Mawashi (til gulv) Nukite (fastholde)	<i>Dobbelt håndkantsblok indefra "Bjørneklo" slag Nakkedrejelås Fingertryk bag øre</i>
5.b Teknik	Mae Jime – fra "mount"	<i>Kvæler forfra – siddende på maven</i>
	Morote Uchi Shuto Uke + Kumade Uchi Spær arm + vend Guyaku Tsuki	<i>Dobbelt håndkantsblok indefra "Bjørneklo" slag Stød mod kroppen</i>
Jiyu Waza	Forudsagte angreb Frie forsvar 20 angreb i grupper Efter dommerens valg: 1. Slag og Spark 2. Omklamringer og kvælere 3. Greb 4. Våben	<i>Overvejende greb, kvælere, slag og spark. 20 vellykkede forsvar Se jiyu waza-oversigt over angreb</i>

Vejledende bemærkninger

Etikette	Hilsen (Rei) Bukker stående for dommeren Uke og Tori bukker stående Uke og Tori bukker siddende	<i>Uke: Den der angriber Tori: Den der udfører teknikken</i>
	Afklapning Forstå signal om overgivelse	<i>Ved smerte eller overgivelse klappes på makker eller i måtten</i>
	Hajime [ha-djimé] Matte [ma-té]	<i>Begynd! Stop!</i>